PREVENÇÃO A ESTADOS MENTAIS DE RISCO

REDUÇÃO DE ESTADOS MENTAIS DE RISCO

CADERNO DE ORIENTAÇÃO

CADERNO DE ORIENTAÇÃO

DAP-05.004

PREVENÇÃO A ESTADOS MENTAIS DE RISCO

1ª Edição 2023

PREVENÇÃO A ESTADOS MENTAIS DE RISCO

INTRODUÇÃO

Sabemos que ter saúde mental implica muito mais que a ausência de doenças mentais. É ter qualidade de vida, saber lidar com situações conflituosas, desafiadoras e com as transições importantes que ocorrem nos diferentes ciclos da vida. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade.

Atualmente, o sofrimento emocional se configura como uma grande demanda de saúde. A estratégia mais eficiente para o seu enfrentamento se dá pela prevenção dos estados mentais e comportamentais de risco. Ela consiste em iniciativas que buscam evitar o surgimento e o agravamento de transtornos mentais e comportamentais, por meio de ações de promoção, prevenção e tratamento.

Nesse sentido, a promoção tem como foco a disponibilização de recursos capazes de fortalecer indivíduos e grupos para o enfrentamento de adversidades pessoais e conjunturais, além de fomentar o bem-estar. Por sua vez, a prevenção tem como objetivo a redução dos riscos de aparecimento de problemas, incluindo os níveis de exposição ao risco (universal, seletiva e indicada). Finalmente, o tratamento se refere à assistência àqueles que já apresentam o diagnóstico de um transtorno mental. Nesse modelo, a promoção, a prevenção e o tratamento são percebidos como estratégias complementares e que podem se sobrepor.

Atualmente, a temática de saúde mental se configura como uma questão de saúde pública e os seus agravos são enquadrados nas causas de adoecimento que podem ser evitáveis. Nesse sentido, a elaboração de proposta de ações que visem a integralidade do cuidado (considerando os aspectos sociais, saúde física, religiosa inerentes a qualidade dos indivíduos) colaboram com a redução dos seguintes fatores de risco associados ao adoecimento mental: automutilações, suicídios, transtornos mentais e comportamentais, prevenção à dependência química, comprometimento da produtividade pelos prejuízos de ordem emocional, médica, familiares e financeiros.

O Programa Valorização da Vida (PVV), conduzido pela Diretoria de Assistência ao Pessoal (DAP), tem o foco preventivo, com ações especialmente voltadas para a promoção da saúde mental, numa perspectiva individual e coletiva. O PVV orienta a realização de atividades que contribuam para o equilíbrio das funções biopsicossociais necessárias para o enfrentamento e a superação de estados psíquicos de vulnerabilidade com o objetivo de prevenir o risco de ocorrências de transtornos mentais e comportamentais entre os integrantes da Família Militar.

O PVV estabeleceu o eixo de atuação "redução dos estados mentais e comportamentais de risco entre integrantes da família militar". Este eixo possui duas vertentes de atuação: a prevenção e a intervenção. A prevenção proporciona o desenvolvimento de práticas de bem-estar e de autocuidado, fortalecendo a resiliência dos indivíduos no enfrentamento de situações de estresse. Por sua vez, a intervenção proporciona o acolhimento adequado e tempestivo, a fim de prover apoio eficiente aos potenciais casos de estados mentais de risco para transtornos mentais e comportamentais.

Em face do exposto, a Seção de Assistência Social da 8ª Região Militar e a DAP, elaboraram o presente caderno de orientação voltada às ações de redução dos estados mentais e comportamentais de risco.

FINALIDADE

Este caderno de orientação tem como finalidade a descrição teórica e prática de ações que proporcionam o desenvolvimento de estratégias de bem-estar e de autocuidado, fortalecendo a resiliência dos militares no enfrentamento de situações de estresse. Ele oferece oportunidades de autoconhecimento e conhecimentos de saúde mental capazes de auxiliar os militares em gerenciamento de crises inerentes ao exercício da vida castrense.

Desse modo, busca-se apresentar orientações de como realizar ações voltadas para o gerenciamento de estresse, por meio de aplicação de técnicas psicoeducativas que proporcionem aprendizado de novas estratégias ou habilidades sociais úteis ao desenvolvimento da resiliência e da correta tomada de decisão em situações de crise na esfera pessoal ou profissional.

OBJETIVO

Promover o estabelecimento de comportamentos saudáveis de autocuidado como ferramenta de desenvolvimento da resiliência e de prevenção à ocorrência de casos de estados mentais de risco para transtornos mentais e comportamentais.

O QUE FAZER

a. Divulgar material informativo sobre gerenciamento de estresse, apresentando técnicas para a prevenção de estados mentais e comportamentais de risco.
b. Realizar oficinas de práticas psicoeducativas de gerenciamento de estresse para militares como estratégia de enfrentamento dos níveis de estresse, com foco em técnicas de habilidades de autoconhecimento.
c. Promover a capacitação de multiplicadores de conhecimentos para identificação de sintomas e fases do estresse nos subordinados e para o desenvolvimento de abordagem interpessoal para acolhimento de casos graves de adoecimento mental.

COMO FAZER

a. Divulgar material informativo sobre gerenciamento de estresse, apresentando técnicas para a prevenção de estados mentais e comportamentais de risco.
1) DAP
- Divulgar *banners* digitais sobre gerenciamento de estresse e técnicas para a prevenção de estados mentais e comportamentais de risco (ANEXO A).
2) SAS R e SAS GU
a) Repostar a divulgação de *banners* digitais nas redes internas com material informativo chamando atenção para a prática de gerenciamento de estresse e atividades de qualidades de vida voltados para o controle do estresse (ANEXO A).
b) Executar palestra de sensibilização de gerenciamento de estresse, com duração de 50min, aos integrantes da família militar (ANEXO B).
c) Distribuir folders explicativos sobre o conceito de estresse, sintomas e fases, escala de estresse autoaplicável, indicando a fase do estresse e que medidas adotar para que haja prevenção aos agravos do estresse (ANEXO C).

3) OM

a) Repostar a divulgação de *banners* digitais nas redes internas das com material informativo chamando atenção para a prática de gerenciamento de estresse e atividades de qualidades de vida voltados para o controle do estresse (ANEXO A).

b) Solicitar colaboração das SAS R na realização de palestra de sensibilização com atividades de autoconhecimento e informações sobre estresse (ANEXO B).

b. Realizar oficinas de práticas psicoeducativas de gerenciamento de estresse para militares como estratégia de enfrentamento dos níveis de estresse, com foco em técnicas de habilidades de autoconhecimento.

1) DAP

- Divulgar o *banner* digital no site da DAP das Oficinas de Gerenciamento do Estresse (ANEXO D).

2) SAS R e SAS GU

a) Repostar o *banner* digital do site da DAP no site das Regiões Militares para o convite à participação nas Oficinas de Gerenciamento das Estresse (ANEXO D).

b) Realizar oficinas psicoeducativas de práticas de gerenciamento de estresse e atividades de qualidades de vida voltados para o controle do estresse (ANEXO E).

3) OM

a) Repostar o *banner* digital do site da DAP no site das OM para o convite à participação nas Oficinas de Gerenciamento das Estresse (ANEXO D).

b) Solicitar apoio à SAS R, SFC, para a execução oficinas psicoeducativas de práticas de gerenciamento de estresse e atividades de qualidades de vida voltados para o controle do estresse, promovidas por psicólogos das SAS R, para militares e familiares (ANEXO E).

c. Promover a capacitação de multiplicadores de conhecimentos para identificação de sintomas e fases do estresse nos subordinados e para o desenvolvimento de abordagem interpessoal para acolhimento de casos graves de adoecimento mental.

1) OM

- Divulgar o *banner* digital no site da DAP sobre capacitação de multiplicadores, preferencialmente Adjuntos de Comando e militares de ligação do SASEx, sobre gerenciamento de estresse e identificação e encaminhamento de casos graves de adoecimento mental (ANEXO F).

2) SAS R e SAS GU

- Realizar a capacitação de Adjuntos de Comandos e militares de ligação do SASEx sobre gerenciamento de estresse e identificação e encaminhamento de casos graves de adoecimento mental (ANEXO G).

ANEXO A

APÊNDICE 1 - *Cards* para Instagram: "Entenda a Ansiedade"

CRISE DE ANSIEDADE

Esta série de *cards* visa a prevenir o surgimento de estados mentais de risco, promover o cuidado com a saúde mental e orientar sobre crise de ansiedade.

O QUE É ANSIEDADE?

A ansiedade é um processo natural do nosso corpo diante de diversas situações do dia a dia. Trata-se da antecipação de ameaça futura e pode se tornar patológica quando afeta o cotidiano e prejudica a saúde física e emocional de uma pessoa.

O QUE É CRISE DE ANSIEDADE?

A crise de ansiedade ocorre quando não se consegue controlar a ansiedade, gerando sentimentos extremamente negativos no indivíduo. É um estado psíquico onde o corpo apresenta sintomas como a sensação de angústia, nervosismo, taquicardia e até mesmo a sensação de falta de controle sobre determinada situação.

QUAIS SÃO OS POSSÍVEIS SINTOMAS?

- Respiração ofegante
- Palpitações e dores no peito
- Dificuldade de concentração
- Irritabilidade
- Problemas para dormir
- Preocupação constante
- Tremores ou calafrios
- Náusea
- Sudorese
- Boca seca
- Tensão muscular

O QUE FAZER?

1. RESPIRE PROFUNDAMENTE algumas vezes, segurando o ar por até cinco segundos entre a inspiração e expiração.
2. DESVIE O FOCO de como você se sente. Inunde a sua mente com pensamentos e lembranças que lhe façam sorrir.
3. CONTE até um determinado número até que você se sinta mais calmo.
4. BUSQUE APOIO de alguém próximo para auxiliar neste momento de crise.
5. PRATIQUE A ESPIRITUALIDADE

TESTE SUA RESPIRAÇÃO, AGORA!

Coloque uma mão no seu tórax, em cima do peito, e a outra no seu abdome logo abaixo do umbigo. Qual das mãos está se movendo mais? Se a mão que está em cima do peito moveu-se mais, você está respirando INCORRETAMENTE. Aprenda a respirar da maneira certa, contraia e relaxe seu abdome. FAÇA A RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA.

COMO PREVINIR

1. RESPIRE CORRETAMENTE
2. FAÇA O TREINAMENTO FÍSICO
3. PRATIQUE TÉCNICAS DE RELAXAMENTO
4. PRATIQUE MEDITAÇÃO
5. TENHA UM SONO DE QUALIDADE
6. TENHA UMA BOA ALIMENTAÇÃO

COMO BUSCAR AJUDA

Fique atento! Quando as crises de ansiedade forem recorrentes e persistirem por algum tempo você pode estar sofrendo de algum Transtorno de Ansiedade. Busque apoio de um especialista em saúde mental!

Caso necessite de apoio especializado, procure a seção de Assistência Social de sua Região Militar!

Tel: +55(61) 3415-6629 sas@dap.eb.mil.br www.dap.eb.mil.br

APÊNDICE 2 - Banner digital ou para impressão: "Refoque no que é importante"

REFOQUE

NO QUE É IMPORTANTE AGORA

ESTRESSE

SITUAÇÕES ESTRESSANTES

Estresse é inteiramente normal e existe no nosso dia a dia. Mas quando uma situação estressante em uma área de nossa vida nos tira a atenção das coisas que estamos fazendo, isso acaba resultando em erros cometidos e desempenho prejudicado.

O QUE É IMPORTANTE AGORA

Em vez de ser consumido pelo estresse e gastar uma energia preciosa, assuma o controle da situação identificando o que é importante agora.

TENTE REFOCAR AS COISAS

Um novo hábito de refocar as coisas pode direcionar a atenção, os pensamentos e a energia para o momento presente e para a tarefa a ser realizada. Isso pode ser feito todas as vezes nas quais você dispersar seu foco.

PRATIQUE!

Imagine que você está se preparando para realizar o TAT. Aqui está um exemplo de como refocar as coisas e preparar a mente para se sair bem no tiro:

1. Realize três respirações plenas.
2. Diga "eu estou pronto para isso".
3. Pense no que é importante agora: "Refoque em como você realizará cada um dos fundamentos do tiro".

PARA ENCONTRAR OUTRAS FORMAS DE GERENCIAR O ESTRESSE, ACESSE: WWW.DAP.EB.MIL.BR

DGP DAP ASSISTÊNCIA SOCIAL DO EXÉRCITO PREVENÇÃO A ESTADOS MENTAIS DE RISCO

APÊNDICE 3 - Vídeo e *Cards* para Instagram: "Refoque no que é importante"

APÊNDICE 4 - Banner digital ou para impressão: "Faça o estresse trabalhar para você."

FAÇA O ESTRESSE TRABALHAR PARA VOCÊ

O estresse surge quando algo importante para nós está em jogo. No entanto, se abraçarmos o estresse, poderemos colher seus benefícios.

Tudo depende de como você encara o estresse

MENTALIDADE DE ESTRESSE

VS

PREJUDICIAL

Mentalmente extenuante

Prejudica a performance

Impede o aprendizado

Tem um impacto negativo

BENÉFICA

Oportunidade empolgante

Melhora o desempenho

Facilita o aprendizado

Tem um impacto positivo

DA PRÓXIMA VEZ QUE VOCÊ ESTIVER ESTRESSADO

Deixe que p estresse te motive a encarar os desafios.

Use o estresse para mobilizar outras pessoas enquanto enfrenta o problema.

Quando tudo passar, aprenda e cresça com a experiência vivida.

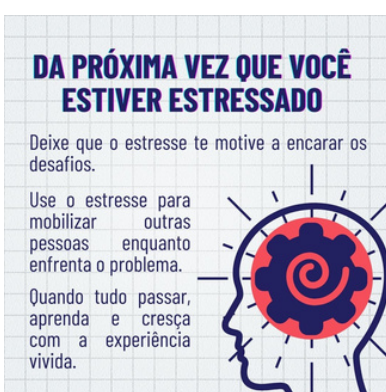
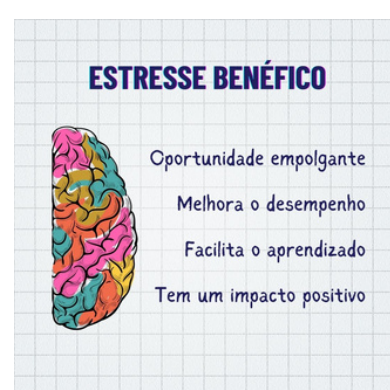
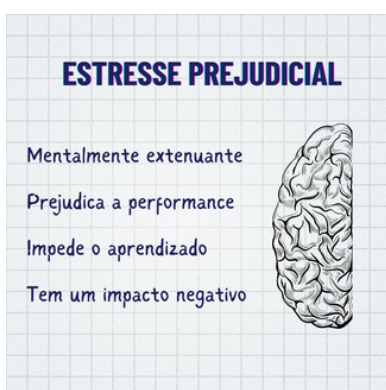
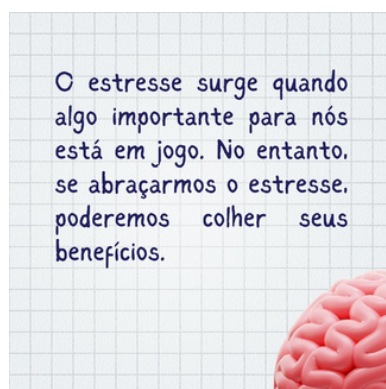
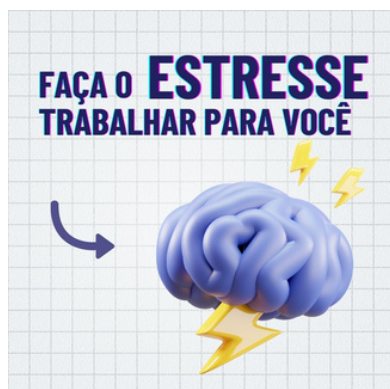
ABRACE O ESTRESSE

Não perca tempo lutando com o estresse.
Use ele a seu favor.

PARA ENCONTRAR OUTRAS FORMAS DE GERENCIAR O ESTRESSE, ACESSE: WWW.DAP.EB.MIL.BR

DGP DAP PREVENÇÃO A ESTADOS MENTAIS DE RISCO

APÊNDICE 5 - Vídeo e *Cards* para Instagram: "Faça o estresse trabalhar para você."

O estresse surge quando algo importante para nós está em jogo. No entanto, se abraçarmos o estresse, poderemos colher seus benefícios.

ANEXO B

Palestra: "Gerenciamento de Estresse"

ANEXO C

Folder Explicativo: "Gestão de Estresse"

O Estresse é uma resposta física do nosso organismo aos estímulos externos. de perigo ou ameaça.

A reação ao estresse é uma atitude biológica necessária para a adaptação às situações novas.

DIRETORIA DE ASSISTÊNCIA AO PESSOAL "DIRETORIA DONA ROSA DA FONSECA"

A SERVIÇO DA FAMÍLIA MILITAR!

Conheça nossas ações socioassistenciais de prevenção a estados mentais de risco pelo site www.dap.eb.mil.br ou acesse o QR CODE.

GESTÃO DE ESTRESSE

É a capacidade da pessoa de reconhecer e avaliar os impactos do nível de estresse na sua vida e desenvolver mecanismos de enfrentamento positivos e eficazes.

PREVENÇÃO A ESTADOS MENTAIS DE RISCO

DESCUBRA COMO ESTÁ SEU NÍVEL DE ESTRESSE

1º Nível FASE DE ALARME

O organismo tem uma excitação de agressão ou de fuga ao estressor, que pode ser entendida como um comportamento de adaptação. Nos dois casos, reconhece-se uma situação de reação saudável ao stress, pois possibilita o retorno à situação de equilíbrio após a experiência estressante.

2º Nível FASE DE RESISTÊNCIA

Havendo persistência da fase de alerta, o organismo altera seus parâmetros de normalidade e concentra a reação interna em um determinado órgão-alvo, desencadeando a Síndrome de Adaptação Local (SAL).

3º Nível FASE DE EXAUSTÃO

O organismo encontra-se extenuado pelo excesso de atividades e pelo alto consumo de energia. Ocorre, então, a falência do órgão mobilizado na SAL, o que se manifesta sob a forma de doenças orgânicas.

ANEXO D

Material de Divulgação: "Oficina de Gerenciamento de Estresse"

ANEXO E

Palestra: "Oficina de Gerenciamento de Estresse"
Apêndice 1: Oficina 1

Palestra: "Oficina de Gerenciamento de Estresse"
Apêndice 2: Oficina 2

ANEXO F

Material de Divulgação: "Capacitação para Gerenciamento de Estresse"

Gerenciamento de estresse

Adjunto de Comando venha participar da capacitação de Gerenciamento de estresse.

Explore estratégias práticas para gerenciar o estresse e seja um multiplicador!

Para mais informações entre em contato com as Seções de Assistência Social, acessessando o QR Code

DGP DAP VALORIZAÇÃO DA VIDA PREVENÇÃO A ESTADOS MENTAIS DE RISCO

ANEXO G

Palestra: "Capacitação para Gerenciamento de Estresse"

GERINDO RECURSOS HUMANOS PARA GERAR PODER DE COMBATE